

小学生心理健康教育 教育参考文献



汇报人：XXX

目录

CONTENTS

01

心理健康基础理论

03

心理健康教育方法

05

心理健康教育实践案例

02

小学生心理发展特点

04

心理健康问题与干预

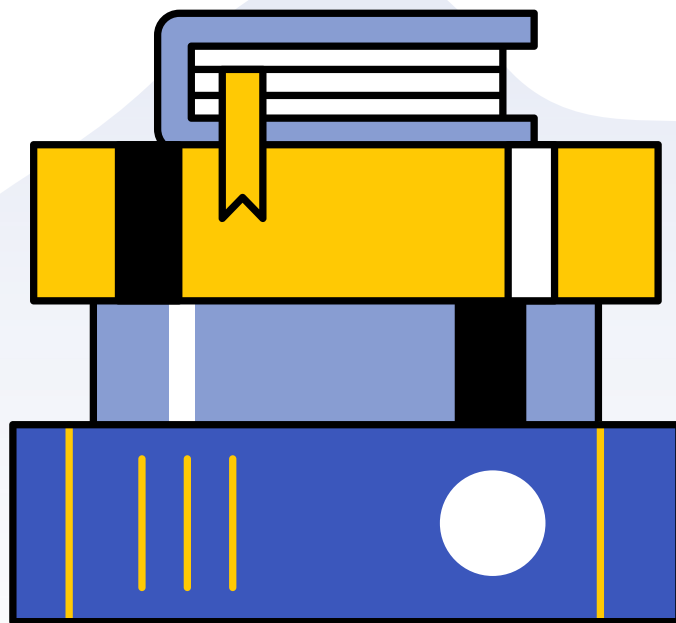
06

心理健康教育评估与研究



01

心理健康基础理论



“



心理健康定义

心理健康的概念

心理健康指个体在认知、情感和行为上的良好状态，能够适应环境，实现个人潜能。



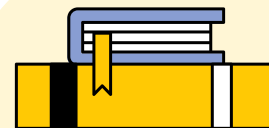
心理健康的维护方法

维护心理健康包括培养积极心态、进行情绪管理、建立良好的社交网络和定期进行体育锻炼等。



心理健康的评估标准

评估心理健康通常包括情绪稳定性、自我认知、人际关系和应对压力的能力等方面。





心理健康的重要性

01

促进学习效率

良好的心理健康有助于小学生集中注意力，提高学习效率，例如通过情绪管理训练减少焦虑。

02

增强社交能力

心理健康的儿童更容易建立积极的人际关系，如通过团体活动学习合作与交流。

03

预防心理障碍

重视心理健康教育可以预防小学生出现抑郁、焦虑等心理障碍，如通过定期的心理健康检查。

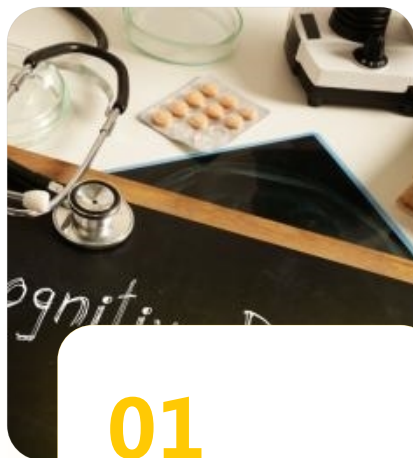
04

提升自我认知

心理健康教育帮助小学生更好地认识自我，例如通过自我探索活动增强自信心和自我价值感。



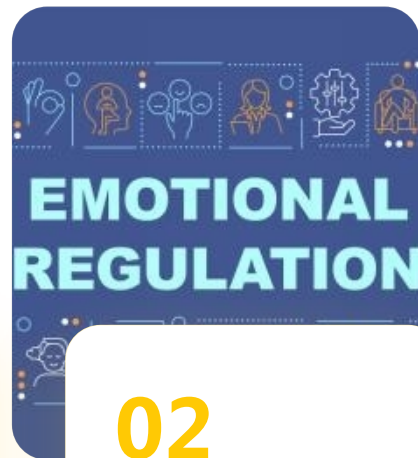
心理健康模型



01

认知行为模型

认知行为模型强调个体对事件的解释方式影响情绪和行为，如贝克的认知疗法。



02

情绪调节模型

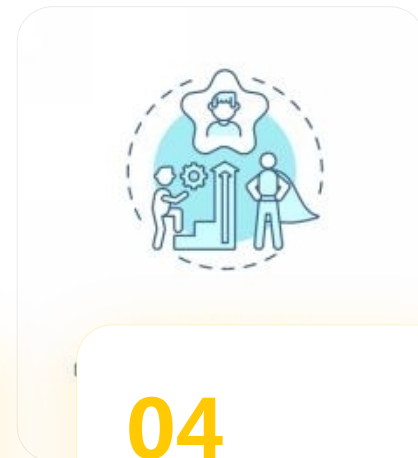
情绪调节模型关注个体如何管理和调整自己的情绪反应，例如格斯的情绪调节理论。



03

人际关系模型

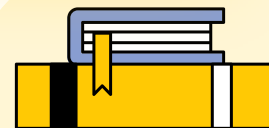
人际关系模型认为健康的心理状态与个体的社交互动密切相关，如鲍尔比的依恋理论。



04

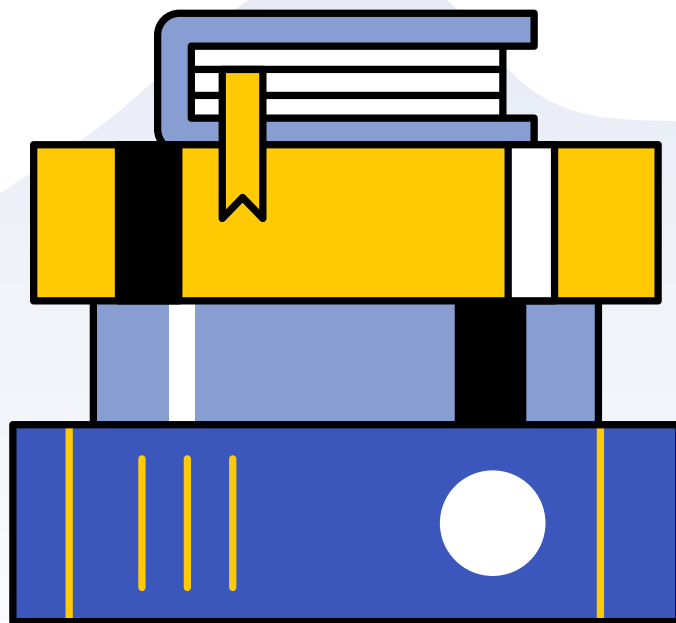
心理弹性模型

心理弹性模型探讨个体如何在逆境中恢复和成长，例如马斯克的抗逆力理论。



02

小学生心理发展 特点



“



认知发展特征

具体操作阶段

小学生处于皮亚杰理论中的具体操作阶段，开始运用逻辑思考解决具体问题。

自我中心思维减弱

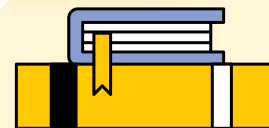
随着年龄增长，小学生的自我中心思维逐渐减弱，能更好地理解他人观点。

记忆能力提升

小学生记忆力显著增强，能够通过重复和练习记住大量信息和知识。

抽象思维初步形成

部分小学生开始展现出初步的抽象思维能力，能够处理一些非具体概念的问题。



情感与社会性发展

小学生开始重视同伴关系，
通过游戏和学习建立友谊，
学会合作与分享。

”



同伴关系的建立

随着年龄增长，小学生开始形成自我意识，
对自我评价和他人评价更加敏感。

”



自我意识的增强

小学生学习表达自己的情绪，
并逐渐掌握基本的情绪调节技巧，
如深呼吸、倒数等。

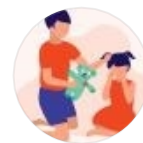
”



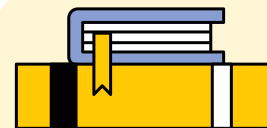
情绪表达与调节

孩子们开始意识到性别差异，
模仿成人的性别角色行为，
形成初步的性别认同。

”



性别角色认同



道德与价值观形成



模仿与认同

小学生通过模仿家长和老师的行为，逐渐形成自己的道德观念和价值观。



同伴影响

同龄人的行为和选择对小学生的道德判断和价值观有着显著影响，如分享和合作。



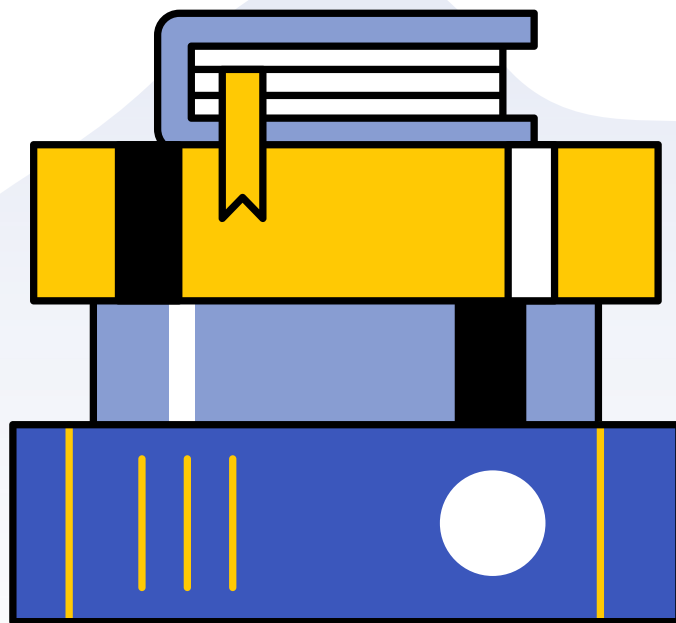
学校教育的作用

学校通过课程和活动，如品德教育和社会实践，引导小学生形成正确的道德观念和价值观。



03

心理健康教育方法



“



游戏化教学策略



角色扮演游戏

通过角色扮演，学生可以体验不同的情绪和心理状态，增进同理心和社交技能。



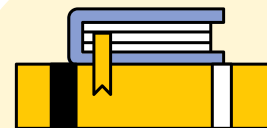
互动式故事讲述

教师引导学生通过故事讲述进行互动，帮助学生理解复杂情感和人际关系。



心理挑战竞赛

设计心理挑战游戏，如情绪猜猜看，提升学生的自我认知和情绪调节能力。





情境模拟与角色扮演

模拟社交场景

通过模拟学校、家庭等社交场景，让学生扮演不同角色，学习交流与合作技巧。

角色扮演解决冲突

学生通过扮演冲突双方，学习理解他人观点，寻找解决人际冲突的有效方法。

情绪表达工作坊

设置特定情境，让学生通过角色扮演表达和识别不同的情绪，增强情绪管理能力。



家校合作模式



定期家长会

通过定期举行家长会，学校与家长共同讨论孩子的心理发展和教育问题，增进理解与支持。



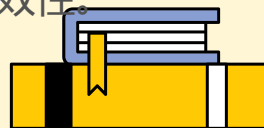
家校沟通渠道

建立多元化的沟通渠道，如电话、网络平台等，确保信息的及时交流，共同关注学生心理健康。



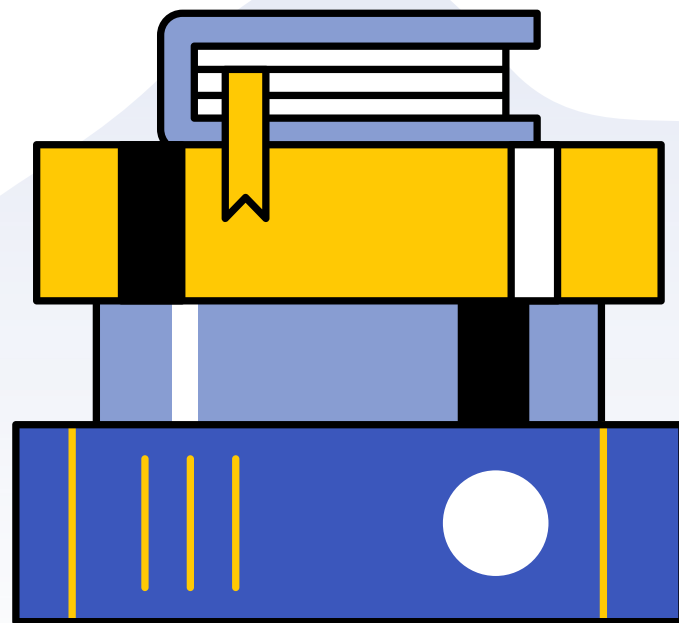
共同制定教育计划

家长与教师合作，共同为孩子制定个性化的心理健康教育计划，确保教育的一致性和有效性。



04

心理健康问题与 干预



“



常见心理问题概述

01

焦虑障碍

小学生可能因学业压力、人际关系等问题出现焦虑，表现为过度担忧、紧张不安。

02

注意力缺陷多动障碍（ADHD）

表现为注意力不集中、多动和冲动行为，影响学习和日常生活。

03

情绪障碍

情绪波动大，易怒或抑郁，可能与家庭环境、学校压力有关。

04

学习障碍

在阅读、写作或数学等学科上存在明显困难，影响学业成绩和自信心。



干预措施与案例分析



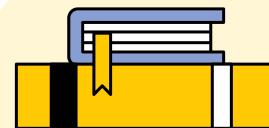
认知行为疗法

通过改变学生的消极思维模式，帮助他们应对焦虑和抑郁，如某校针对考试焦虑的学生开展的团体辅导。



情绪调节训练

教授小学生情绪识别和表达技巧，如某案例中，学校通过角色扮演和情绪日记帮助学生管理情绪。



干预措施与案例分析

01

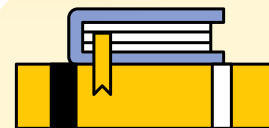
社交技能训练

提升学生的交往能力，例如，某学校通过小组活动和角色扮演，帮助害羞学生增强社交自信。

02

家庭系统干预

改善家庭沟通和解决问题的策略，如案例中，家庭治疗帮助解决孩子与父母间的冲突，促进家庭和谐。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/017101033103010012>